

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.02.2022 11:29:42  
Уникальный программный ключ:  
672b4df4e1ca30b0f0cad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

**АККРЕДИТОВАННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МФЮА»**

Утверждаю  
Ректор МФЮА  
  
А.Г.Забелин  
31.05.2021  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.б.1.6 Физическая культура**

для специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

базовой подготовки

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол от 17 мая 2021 г. № 5

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413

Рабочая программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Заведующий кафедрой М.М. Ковылин

Разработчик: А.В. Манин, преподаватель МИТУ-МАСИ

Рецензент: Е.В. Попова, преподаватель МФЮА

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>30</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>34</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

**1.2. Место предмета в структуре образовательной программы:** входит в состав общеобразовательных предметов, формируемых из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне.

## 1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения программы учебного предмета:

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты освоения основной образовательной программы:**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** изучения Физической культуры как части предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы:**

Максимальная нагрузка - 175 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;

Самостоятельная работа – 58 часов

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Объем учебного предмета и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. <b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b> Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.2.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p>	<p>2. <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражне-</p>	1



	<p>ний-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Определение исходного уровня функционального состояния организма.</p> <p>Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</b></p> <p>Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье сберегающие технологии при работе за компьютером.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуаль-</p>	<p>4</p>

		ных занятий физическими упражнениями различной направленности Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.	
	4.	<b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b> Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении	2
	5.	<b>Практическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	4
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	6.	<b>Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Высокий и низкий старт. Финиширование. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег и бег с ускорением.	2
	7.	<b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2
	8.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с раз-	2

		личными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	9.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2
	10.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличение скорости бега и пробег линии финиша с высокой скоростью. Бег на 800 м. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	11.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на длинные дистанции.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Основные особенности бега на длинные дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Имитация махового шага. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
	12.	<b>Практическое занятие: Кроссовая подготовка.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности по 500 м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег 2000 м - девушки, 3000 м – юноши. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>6</b>
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	13.	<b>Практическое занятие. Прыжки в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов	2
	14.	<b>Практическое занятие. Прыжки в высоту</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов.	2

		Выполнение прыжков в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	
	15.	<b>Практическое занятие. Метание гранаты</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.	4
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	16	<b>Практическое занятие. Техники общеразвивающих упражнений.</b> Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2
	17	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	4
	18	<b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа – девушки. Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из вися лежа, на нижней перекладине – девушки.	4
	19	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	2
	20	<b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Сообщение на тему: «Техника безопасности на занятиях гимнастикой». 2.Составить комплекс утренней гимнастики. 2.Повторить комбинацию из акробатических упражнений. 3.Повторить комплекс упражнений развитие гибкости. 4.Повторить комплекс упражнений на развитие координации. 5.Повторить комплекс на развитие силовых способностей. 6.Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	7
<b>Тема 2.4. Гиревой спорт</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	21	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b>	2

		Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	22	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.	2	
	23	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами		<b>4</b>	
<b>24. Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
Итого за 1 семестр – 76 ч				
<b>2 семестр</b>				
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</b> Ознакомление с правилами поведения на занятиях лыжной подготовки, правилами пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
	2.	<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов</b> Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1	
	3.	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 3 км - девушки; 5 км – юноши	2	
	4.	<b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двухшажного хода.</b> Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м	2	
	5.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b>	2	

		Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3 км.	
	6.	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2
	7.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км	1
	8.	<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> Выполнение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки») и эстафеты.	1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.	<b>8</b>
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол/мини футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	9.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Ознакомление с правилами игры в футбол, мини футбол, судейством, техникой безопасности при занятиях спортивными играми. Выполнение упражнений, активизирующих кровообращение в ногах. Выполнение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.	2
	10.	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча.</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	2
	11.	<b>Практическое занятие. Техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр, спортивные игры.	<b>4</b>
<b>Тема 2.6 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	12.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	2

	13.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.	4
<b>Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	14.	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	1
	15.	<b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты. Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1
	16.	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b> Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом. Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2
	17.	<b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b> Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2
	18.	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	2
	19.	<b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b>	2

		Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Выполнение игровых упражнений	4
<b>Тема 2.8. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	20	<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2
	21	<b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	2
<b>Тема 2.10. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	24	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности игры. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	2
	25	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Тактические действия.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2
	26	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений.	2
<b>Тема 2.11. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	27	<b>Практическое занятие. Правила плавания в открытом водоеме.</b> Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых	1
	28	<b>Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения</b> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
	29	<b>Практическое занятие. Плавание на боку, на спине.</b> Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попере-	1



		менном темпе до 600 м.	
	30	<b>Практическое занятие. Проплывание отрезков</b> Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием	1
	31	<b>Практическое занятие. Специальные упражнения на суше.</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1
	32	<b>Практическое занятие. Игра в водное поло</b> Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме: «Методика обучения и техника основных способов плавания, правила плавания в открытых водоемах и бассейнах». 2. Комплекс упражнений на гибкость. 3. Посещение бассейна	4
<b>Тема 2.12. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	33	<b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b> Выполнение опорных прыжков через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.	1
	34	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла	1
	35	<b>Практическое занятие. Обучение акробатической комбинации.</b> Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа, кувырок вперед, назад; падение в упор лёжа, перевороты вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат, шпагат, сальто, подъем разгибом с лопаток. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.	1
	36	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Тренировка в выполнении акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши)	1
	37	<b>Практическое занятие. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
	38	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки,	1

		параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
	39	<b>Практическое занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях.</b> ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинация упражнений на брусьях	1
	40	<b>Практическое занятие. Национальные виды спорта.</b> Ознакомление с национальными видами спорта. ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
	41	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Страховка. Выполнение приемов страховки и самостраховки. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2
	42	<b>Практическое занятие. Полосы препятствий.</b> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	5
<b>Тема 2.13. Спортивная аэробика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	43	<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2
	44	<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>
Итого за 2 семестр – 99 часа			
Всего – 175 часов			

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета (очная форма обучения)

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем
-----------------------	---	-------

и тем			часов
1	2		3
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни			
<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>16.</p>	<p><b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. <b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b> Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>1</p>
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b></p>	<p>17.</p>	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результа-</p>	

	<p>там показателей контроля. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Определение исходного уровня функционального состояния организма.</p> <p>Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</b></p> <p>Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье сберегающие технологии при работе за компьютером.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального вы-</p>	

		бора студента.	
	19.	<b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b> Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении	
	20.	<b>Практическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурминутки, физкультпаузы.	<b>17</b>
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	21.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движении и на месте. Высокий и низкий старт. Финиширование. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег и бег с ускорением.	
	22.	<b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	
	23.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (те-	

		стов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	24.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	
	25.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличение скорости бега и пробег линии финиша с высокой скоростью. Бег на 800 м. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	26.	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на длинные дистанции.</b> Ознакомление с техникой бегового шага. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Основные особенности бега на длинные дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизведение показанной техники бега. Имитация махового шага. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
	27.	<b>Практическое занятие: Кроссовая подготовка.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности по 500 м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег 2000 м - девушки, 3000 м – юноши. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>17</b>
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	28.	<b>Практическое занятие. Прыжки в длину</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов	
	29.	<b>Практическое занятие. Прыжки в высоту</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов. Выполнение прыжков в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	

	30.	<b>Практическое занятие. Метание гранаты</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.	17
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	16	<b>Практическое занятие. Техники общеразвивающих упражнений.</b> Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
	17	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.	
	18	<b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из вися лежа, на нижней перекладине – девушки.	
	19	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юноши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
	20	<b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Сообщение на тему: «Техника безопасности на занятиях гимнастикой». 2.Составить комплекс утренней гимнастики. 2.Повторить комбинацию из акробатических упражнений. 3.Повторить комплекс упражнений развитие гибкости. 4.Повторить комплекс упражнений на развитие координации. 5.Повторить комплекс на развитие силовых способностей. 6.Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	17
<b>Тема 2.4. Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	21	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование	

		навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	22	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.		
	23	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами		<b>18</b>	
<b>24. Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
Итого за 1 семестр – 87 ч				
<b>2 семестр</b>				
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	20.	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</b> Ознакомление с правилами поведения на занятиях лыжной подготовки, правилами пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	21.	<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов</b> Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.		
	22.	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений.</b> Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 3 км - девушки; 5 км – юноши		
	23.	<b>Практическое занятие. Обучение техники попеременного двухшажного хода.</b> Повороты на месте (прыжком; махом; переступанием). Подъемы (лесенкой, елочкой, полуелочкой), спуски с гор (в основной и низкой стойки, торможения плугом, полуплугом). Переменная тренировка с тремя ускорениями по 200-300м		
	24.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3 км.		



	25.	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	
	26.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км	
	27.	<b>Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок</b> Выполнение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки») и эстафеты.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.		<b>12</b>
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол/мини футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	28.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b> Ознакомление с правилами игры в футбол, мини футбол, судейством, техникой безопасности при занятиях спортивными играми. Выполнение упражнений, активизирующих кровообращение в ногах. Выполнение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.	
	29.	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча.</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	
	30.	<b>Практическое занятие. Техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика защиты. Тактика нападения. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		<b>12</b>
<b>Тема 2.6 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	31.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	
	32.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положе-	

		ния, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.	<b>12</b>
<b>Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	33.	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикация.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	
	34.	<b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты. Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	
	35.	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b> Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом. Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	
	36.	<b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b> Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	
	37.	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	
38.	<b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча.		

		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр, спортивные игры. Выполнение игровых упражнений	<b>10</b>
<b>Тема 2.8.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Ручной мяч. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	20	<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	
	21	<b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр, спортивные игры.	<b>10</b>
<b>Тема 2.10.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	24	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности игры. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	
	25	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Тактические действия.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	
	26	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений.	<b>10</b>
<b>Тема 2.11.</b> <b>Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	27	<b>Практическое занятие. Правила плавания в открытом водоеме.</b> Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых	
	28	<b>Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения</b> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	
	29	<b>Практическое занятие. Плавание на боку, на спине.</b> Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	
	30	<b>Практическое занятие. Проплывание отрезков</b>	

		Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием	
	31	<b>Практическое занятие. Специальные упражнения на суше.</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	
	32	<b>Практическое занятие. Игра в водное поло</b> Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме: «Методика обучения и техника основных способов плавания, правила плавания в открытых водоемах и бассейнах». 2. Комплекс упражнений на гибкость. 3. Посещение бассейна	<b>10</b>
<b>Тема 2.12. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	33	<b>Практическое занятие. Опорные прыжки через козла.</b> Выполнение опорных прыжков через козла: девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении.	
	34	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла	
	35	<b>Практическое занятие. Обучение акробатической комбинации.</b> Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа, кувырок вперед, назад; падение в упор лёжа, перевороты вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат, шпагат, сальто, подъем разгибом с лопаток. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.	
	36	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Тренировка в выполнении акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши)	
	37	<b>Практическое занятие. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	
	38	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений на брусьях</b> Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад – юно-	

		ши. Толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок – девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
	39	<b>Практическое занятие. Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях.</b> ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинация упражнений на брусьях	
	40	<b>Практическое занятие. Национальные виды спорта.</b> Ознакомление с национальными видами спорта. ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.	
	41	<b>Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений.</b> Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Страховка. Выполнение приемов страховки и само страховки. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
	42	<b>Практическое занятие. Полосы препятствий.</b> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки). Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	<b>10</b>
<b>Тема 2.13. Спортивная аэробика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	
	43	<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	
	44	<b>Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>
Итого за 2 семестр – 88 часа			
Всего – 175 часов			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p>	<p>Перечень основного оборудования: Тренажеры: - брусья опорные двусторонние; - брусья опорные с турникетом; - скамья для пресса; - шведская стенка двойная с турникетом; - воздушный ходок; - твистер тройной Полоса препятствий: - окоп; - стена с двумя проломами; - лабиринт; Веревочная полоса препятствий: - веревка СС статическая; - поясная беседка; - карабин «трапеция стальной»; - карабин овальный стальной; - устройство пусковое STOP; - устройство страховочно – спусковое GRIGRI; - зажим ручной «Жумар»; - блок - ролик парный «Tandem»; - блок – ролик двойной «Люкс»; - шнур ПА-6.0-16пр. Волейбольная площадка</p>	
<p>Тренажерный зал № 109В. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p>	<p>Перечень основного оборудования: - силовая станция – 1 шт. - тренажер эллиптический – 1 шт. - беговая дорожка – 1 шт. - велотренажер – 1 шт. - гриф для штанги – 1шт. - диски – 10 шт. - гантели – 18 шт. - Регулировочная система для подвески бок. мешка – 1 шт. - кронштейн для подвески бок. мешка 60 кг. – 1 шт. - груша боксерская – 1 шт. - Тренажер силовой универсальный Stingrey ST-9071 – 1 шт. - гриф для штанги сильноизогнутый хром L1200 D25 – 1 шт. - гири 4кг – 1 шт - грифы гантельные хром L41 D25мм – 1 шт.</p>	
<p>Спортивный зал № 104А. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p>	<p>Перечень основного оборудования: - теннисный стол – 1 шт. - ракетка теннисная – 2 шт. - шар теннисный – 2 шт. - степ доска – 7 шт.</p>	
<p>Гимнастический зал № 110. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p>	<p>Перечень основного оборудования: - обруч металлический – 8 шт. - коврик гимнастический – 10 шт. - мяч для фитнеса – 9 шт. - мат – 1 шт. - ролик гимнастический – 4 шт.</p>	
<p>Стрелковый тир № 301. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p>	<p>Перечень основного оборудования: - системный блок – 1 шт. - монитор – 1 шт.</p>	<p>Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период</p>

<p>Лабораторные и практические занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проектор – 1 шт.</li> <li>- экран – 1 шт.</li> <li>- колонка – 1 шт.</li> <li>- доска – 1 шт.</li> <li>- противогаз ГП-7;</li> <li>- ватно-марлевая повязка;</li> <li>- медицинская сумка в комплекте;</li> <li>- аптечка индивидуальная (АИ-2);</li> <li>- бинты марлевые;</li> <li>- бинты эластичные;</li> <li>- жгуты кровоостанавливающие резиновые;</li> <li>- индивидуальные перевязочные пакеты;</li> <li>- ножницы для перевязочного материала прямые;</li> <li>- шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя);</li> <li>- огнетушитель пенный ОП4;</li> <li>- электронный компьютерный тренажер SKATT USB, предназначенный для тренировок и стрельбы по неподвижным мишеням из пистолета – 1 шт.</li> <li>- пневматический пистолет MP-654 MAKAROV – 1 шт.</li> <li>- разборный макет автомата АК-74 исп.01,415 ПЛС, Б/ПЛ ММГ-АК74 КОМ – 1 шт.</li> <li>- разборный макет пистолета Макарова ММГ Р-ПМ – 1 шт.</li> </ul> <p>Специализированная мебель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стол преподавателя – 1 шт.</li> <li>- стул преподавателя – 1 шт.</li> <li>- стол студенческий двухместный – 12 шт.</li> <li>- стул студенческий – 24 шт.</li> </ul>	<p>окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROФобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).</p>
<p>Актный зал № 106 для проведения занятий лекционного типа. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p> <p>Лекции, уроки, семинарские занятия</p>	<p>Перечень основного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектор – 1 шт.</li> <li>- экран – 1 шт.</li> <li>- ноутбук – 1 шт.</li> <li>- акустическая система – 1 шт.</li> <li>- усилитель – 1 шт.</li> <li>- радиосистема – 1 шт.</li> </ul> <p>Специализированная мебель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стол преподавателя – 1 шт.</li> <li>- стул преподавателя – 1 шт.</li> <li>- стул студенческий – 118 шт.</li> </ul>	<p>Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс циф-</p>

		ровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).
Кабинет № 313 для проведения занятий семинарского типа. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.  Лабораторные и практические занятия.	Перечень основного оборудования: - системный блок – 1 шт. - монитор – 1 шт. - экран – 1 шт. - проектор 1 шт. - колонки – 1 шт. - доска – 1 шт.  Специализированная мебель: - стол преподавателя – 1 шт. - стул преподавателя – 1 шт. - стол студенческий двухместный – 16 шт. - стул студенческий – 32 шт.	Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).
Кабинет № 312 для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.  Промежуточная аттестация.	Перечень основного оборудования: - системный блок – 1 шт. - монитор – 1 шт. - доска – 1 шт.  Специализированная мебель: - стол преподавателя – 1 шт. - стул преподавателя – 1 шт. - стол студенческий двухместный – 16 шт. - стул студенческий – 32 шт.	Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (по-



		стоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).
Кабинет № 303 для проведения групповых и индивидуальных консультаций. 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.  Консультации.	<p>Перечень основного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системный блок – 1 шт.</li> <li>- монитор – 1 шт.</li> <li>- экран – 1 шт.</li> <li>- проектор – 1 шт.</li> <li>- колонки – 2 шт.</li> <li>- доска – 1 шт.</li> </ul> <p>Специализированная мебель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стол преподавателя – 1 шт.</li> <li>- стул преподавателя – 1 шт.</li> <li>- стол студенческий двухместный – 12 шт.</li> <li>- стул студенческий – 24 шт.</li> </ul>	Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).
Библиотека, читальный зал № 109Б 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.	<p>Перечень основного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системный блок подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему – 6 шт.</li> <li>- монитор – 6 шт.</li> <li>- принтер – 1 шт.</li> </ul> <p>Специализированная мебель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стол студенческий двухместный – 6 шт.</li> <li>- стул студенческий – 6 шт.</li> </ul>	Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная

		поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).
<p>Помещение для самостоятельной работы № 304 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p> <p>Самостоятельная учебная работа.</p>	<p>Перечень основного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системный блок подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему – 1 шт.</li> <li>- монитор – 1 шт.</li> <li>- принтер – 1 шт.</li> </ul> <p>Специализированная мебель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стол студенческий двухместный – 4 шт.</li> <li>- стул студенческий – 4 шт.</li> </ul>	<p>Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); КонсультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы № 109Б 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.</p> <p>Самостоятельная учебная работа.</p>	<p>Перечень основного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системный блок подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему – 6 шт.</li> <li>- монитор – 6 шт.</li> <li>- принтер – 1 шт.</li> </ul> <p>Специализированная мебель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стол студенческий двухместный – 6 шт.</li> <li>- стул студенческий – 6 шт.</li> </ul>	<p>Лицензионное ПО и базы данных: Microsoft Windows (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 31.12.2023); Microsoft Office (Договор №Tr000693516 от 15.12.2021, период окончания поддержки до 15.12.2022); Kaspersky Endpoint Security (Сублицензионный договор № 20/0922-02L от 06.07.2020, период окончания поддержки до 06.07.2022); Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор №0612-21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024); Система «Антиплагиат. Вуз» - доступна в портале через браузер (Договор о передаче прав на использование программного обеспечения № 203 от 21.10.2013); Кон-</p>

		сультантПлюс (Договор об информационной поддержке №1 от 01.01.2019, бессрочный (постоянная поддержка)); ГАРАНТ (Договор о взаимном сотрудничестве № 019/B-13 от 01.01.2013, бессрочный (постоянная поддержка)); Google Chrome (Бесплатное ПО, EULA License); Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование» (Договор №8844/21 от 30.08.2021 до 31.08.2022).
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 204 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.	Перечень основного оборудования: - оборудование для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 210 150054, г. Ярославль, ул. Кузнецова, д.1.	Перечень основного оборудования: - оборудование для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/117112>

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830>

##### Дополнительная литература

Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // ЭБС PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614>

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

### Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosssport.ru>

### 3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Локальные акты и положения, регламентирующие организацию образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ, разработаны в Ярославском филиале МФЮА в соответствии с нормативно-правовыми документами: Конституцией Российской Федерации (ст. 43), Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также в соответствии с Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 5 апреля 2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; от 14.06.2013 464 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»; от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»; Приказами Министерства труда и социальной защиты РФ от 12 апреля 2017 г. № 351н "Об утверждении профессионального стандарта «Ассистент (помощник) по оказанию технической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья»; от 24.07.2015 N 514н; от 8 сентября 2015 г. N 608н.

В Ярославском филиале аккредитованного образовательного частного учреждения высшего образования «Московский финансово-юридический университет МФЮА» (далее ЯФ МФЮА) имеется положение о разработке адаптированных образовательных программ при возникновении необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В ЯФ МФЮА созданы специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья: предусмотрено при необходимости использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных за-

нятий, обеспечение доступа в здания и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Ярославского филиала МФЮА на странице «Сведения об образовательной организации» в разделе «Доступная среда» (<https://yr.mfua.ru/sveden/ovz/>).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ЯФ МФЮА созданы специальные условия для беспрепятственного доступа, а также пребывания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья установлена входная дверь двупольная шириной 1360 мм. При входе в здание с улицы установлен пандус. Вторая дверь при входе в здание пластиковая, шириной 1150 мм, без порога. Для обеспечения беспрепятственного входа для инвалидов-колясочников рядом с турникетами установлено откидное ограждение-калитка антипаника AS-01, шириной 1200 мм. Коридор 1 этажа имеет ширину 2000 мм. Кабинет приемной комиссии расположен на первом этаже здания, ширина дверного проема 900 мм без порога. Вход в туалет на первом этаже имеет двупольную дверь, ширина дверного проема 1200 мм. В туалете предусмотрена отдельная кабинка размером 1700 x 1750 мм с открывающейся наружу дверью шириной 1200 мм, оборудованная поручнем, тактильно-сенсорной кнопкой вызова персонала БК-86, крючком для костылей. Зона умывальника, оборудованная поворотным зеркалом для инвалидов и поручнем для раковины со стойкой. На дверях имеются указатели для инвалидов. Для проведения учебных занятий предусмотрены одна аудитория на 1 – ом этаже здания с расширенными дверными проемами.

На входе в здание имеется информационная табличка, с полной информацией об организации – названием, графиком работы организации.

На входной двери имеется тактильно-сенсорная кнопка БК-86 для вызова административного персонала, обеспечивающего помощь при передвижении по корпусу, которая передает сигнал на приемник сигналов системы вызова помощи «ТИФЛОВЫЗОВ» модель ПС-1099.

На первом этаже имеется Мнемосхема и контрастная маркировка для слабовидящих, состоящая из напольных тактильных лент для указания направления и напольной тактильной плитки из полимеров.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости, может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Для слабослышащих имеется портативная индукционная петля «ИСТОК А2» (переносная), микрофон и наушники для портативной индукционной петли.

Учебные аудитории оснащены проекторами Epson, Aser, BenQ, демонстрационным оборудованием и аудиосистемами, оборудованы ПК (Intel Pentium (Dual Core)), акустическими системами, программным обеспечением: Windows, MS Office, ПО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: средства Windows (специальные возможности: распознавание речи Windows, экранная клавиатура, экранная лупа, экранный диктор). В аудиториях, предназначенных для проведения массовых мероприятий установлена звукоусиливающая аппаратура: Усилитель Crown XLS 600, Колонки JBL JRX 125, колонки Sven, колонки Genius, Микшер ATTR, микрофоны Shure SLX, радио-микрофонная система Artour Forty AF-88; Имеется компьютерный лингафонный кабинет, оснащенный компьютерами Intel Pentium (Dual Core) с программным обеспечением Диалог-Нибелунг для проведения занятий по аудированию, изучению иностранных языков и других предметов в форме управляемого рабочего стола обучающихся, демонстрации презентаций, видео- и аудио-материалов и интернет ресурсов на все ПК обучающихся.

При необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, ЯФ МФЮА обеспечивает повышение квалификации педагогических работников, и содействует привлечению работников, владеющих специальными педагогическими подходами и методами обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков.

Информация о правилах приема, предоставлении образовательных услуг, в том числе об оформлении необходимых для получения услуг документов, размещена в доступной для лиц с ограниченными возможностями здоровья форме на официальном сайте <http://www.yg.mfua.ru>, который предусматривает режим для слабовидящих.

Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья отражены на странице приемной комиссии «Абитуриенту» (<https://yg.mfua.ru/abitur/>) в приемной кампании, соответствующего учебного года, в разделе «Вступительные испытания ВПО» в пункте «Информация об особенностях проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов».

Здание филиала оснащено противопожарной звуковой и визуальной сигнализацией, в здании ведется круглосуточное видеонаблюдение.

Обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся и проживающих в ЯФ МФЮА нет.

Таким образом, в ЯФ МФЮА установлено наличие безопасных условий обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся и работников, с учетом соответствующих требований, установленных в федеральных государственных образовательных стандартах.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные</b></p> <p>1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Практические задания, выполнение нормативов</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p><i>Дифференцированный зачет</i> (Практические задания, выполнение нормативов)</p>

- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные:**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.